

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9,996	6,338	3,414	1,2		4,008		7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901		
Skābā krējuma sīpolu mērce	30	33	0,524	2,747	1,535	0,03		0,26		1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16		0,414		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		645	22,08	26,16	79,38	2,180	0,800	12,730		

	otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496		1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Dārzeni risotto	250	307	5,267	13,378	41,715	2,		4,615		9,
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	40	18	0,601	1,317	0,715	0,04	0,2	0,902		
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		538	12,65	20,60	73,54	2,640	0,200	10,213		

	trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	250	159	7,191	2,906	22,743	0,275		4,854		
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008		7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82		
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rīsu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133		7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		551	12,99	20,70	73,81	0,469	8,330	8,789		

	ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588		9,
Dārzeni ar Provansas garšaugiem	150	53	2,684	2,082	5,592	0,075		3,066		
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72				1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4	1,2		
Svaigu dārzeni assorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229			0,955		9,
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		590	20,08	17,92	85,54	1,440	0,650	10,970		

	piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeni zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847		9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054		1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2		7,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95		
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		655	27,26	25,70	76,14	0,520	0,240	12,747		